品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

販売名　オムロン 歩数計 HJ-205IT

ご芳名

ご住所

TEL　　(　　)

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名　　㊞

住所

TEL　　(　　)

お買い上げ年月日　　年　　月　　日

発売元 オムロン ヘルスケア株式会社
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町24番地

「ウェルネスリンク」製品・サービスのお問合せ
ウェルネスリンクサポートデスク

http://wellnesslink.jp/support/

土・日・祝日・年末年始、および弊社休暇中にお寄せいただいたお問い合せの回答は、翌営業日以降の対応となります。お問い合せの内容によりましては、回答までにお時間をいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

ホームページ　http://www.healthcare.omron.co.jp/

※通信料はお客様ご負担となります。

9062844-0A

取扱説明書

OMRON

オムロン 歩数計
HJ-205IT

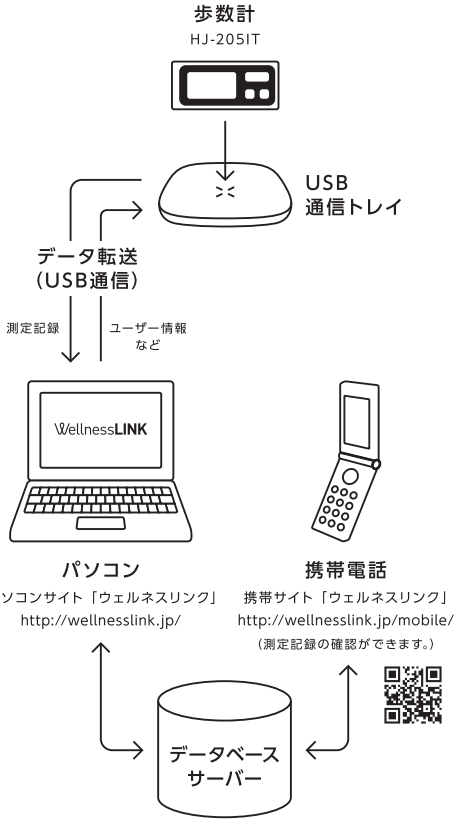
オムロン商品をお買い上げいただき、ありがとうございます。

安全に正しくお使いいただくため、
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
本書は、いつもお手元においてご使用ください。
本書は品質保証書を兼ねています。
紛失しないように保管してください。
※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

WellnessLINK®

「ウェルネスリンク」のしくみ



「ウェルネスリンク」で楽しく続く、毎日つながる健康生活

オムロンの「ウェルネスリンク」は、
あなたの健康な毎日をサポートするために生まれた
ウェブサービスです。

ウォーキングの経過をグラフにしたり、
効果的なアドバイスをお届けしたり。
楽しく歩くためのプログラムの提供もおこないます。

パソコンで簡単にデータが転送できる
歩数計HJ-205ITで、
「ウェルネスリンク」のサービスをさらに便利に
ご利用いただけます。

サービスの詳細は次のパソコンサイトをご覧ください。

http://wellnesslink.jp/

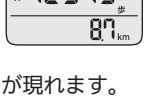
または「ウェルネスリンク」で検索

この歩数計は「ウェルネスリンク」に登録し、データ転送することで、さまざまな設定ができます。

■身長や体重などの設定

身長や体重などをパソコンの操作で入力できます。さらに、「ウェルネスリンク」対応の体重体組成計を同時にお使いいただくことで、体重を自動で更新できるので、より正確な消費カロリーや脂肪燃焼量が分かります。

■目標歩数の設定



毎日の目標歩数を設定できます。

目標歩数に到達すると マークが現れます。

■表示画面の設定

知りたいデータを本体画面に表示できます。

「設定できる表示画面」

- 歩数・歩行時間表示
- しっかり歩数・しっかり歩行時間表示
- Ex 歩数・Ex 量表示
- 消費カロリー・脂肪燃焼量表示

※画面に表示されていないデータも「ウェルネスリンク」上で確認することができます。表示画面については「測定結果を見る」（☞ 33・34 ページ）をご覧ください。

目次

「ウェルネスリンク」のしくみ …… 1
この歩数計について …… 5
この歩数計の使い方 …… 7

はじめに
安全上のご注意 …… 9
次のものが入っていますか？ …… 12
各部の名前 …… 13
電池の寿命と交換 …… 15

設定のしかた
「ウェルネスリンク」に登録する …… 18
本体で設定する …… 23

使い方
歩いてみましょう …… 28
区間計測をする …… 32
測定結果を見る …… 33
測定記録を転送する …… 36
初期化する …… 39
お手入れと保管 …… 40

困ったときに・保証など
おかしいな？と思ったら …… 41
仕様 …… 43
別売品について …… 45
保証規定 …… 46
品質保証書 …… 裏表紙

この歩数計について

この歩数計は「ウェルネスリンク」に登録することで、ウォーキングを楽しく、健康的に続けることができます。（☞3 ページ）
歩数やカロリー測定に加え、ウォーキングの強さと量とを測定できる運動指標を採用しました。効率のよいウォーキングには「運動の強さと量」が目安になります。これを数値で示したのが「メッツ」と「エクササイズ」です。

身体活動の強さと量を表す単位について

■ METs（メッツ）とは：強さの単位
身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。
座って安静にしている状態を 1 METs とし、普通歩行（4 km ／時）は 3 METs に相当します。

■ Ex（エクササイズ）とは：量の単位（METs ×時間）
身体活動の量を表す単位。
身体活動の強さ（METs）に時間をかけたもので、より強い活動ほど短い時間で 1 Ex となります。
普通歩行（4 km ／時）は 3 METs ですので、1 時間歩行すると 3 METs × 1 時間で 3 Ex となります。

健康づくりのために

「健康づくりのための運動指針 2006 ＜エクササイズガイド 2006 ＞」（厚生労働省）では、3 METs 以上の活動強度で 1 週間に 23 Ex の身体活動をおこなうことが健康づくりに適しているといわれています。したがって 3 METs 未満の弱い身体活動は 23 Ex に含まれません。

本体で表示される指標について

■ しっかり歩数・しっかり歩行時間
脂肪を効果的に燃焼することができる、有酸素運動の状態の歩数とその歩行時間をお知らせします。有酸素運動をおこなうためには、10 分以上継続した運動が必要であり、本商品は、10 分以上継続して歩行した状態の歩数を「しっかり歩数」としてお知らせします。

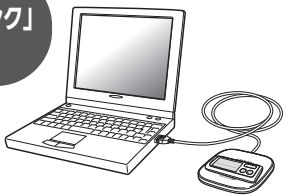
※10 分を超えた連続歩行の途中で 1 分以内の休息は、“継続したもの”とします。

■ Ex 歩数・Ex 量
健康づくりに適している歩行状態（3 METs 以上の歩行）の歩数を Ex 歩数としてお知らせします。Ex 歩数に基づき、活動した強さの量を Ex 量としてお知らせします。

この歩数計の使い方

HJ-205IT は、このような流れで使います。

① 「ウェルネスリンク」に登録する



スタートアップガイドを
ご参照ください。

☞ 18ページ

② 歩行する

●ポケットに入れる
●バッグに入れる
●首からさげる

☞ 28ページ

**歩数を
カウントします**

区間計測をするときは
（☞32 ページ）

☞ 29ページ

③ 測定結果を見る

表示を切り替えて見る

☞ 33ページ

過去の測定値を見る

☞ 35ページ

④ 「ウェルネスリンク」を利用する

測定記録を転送します

☞ 36ページ

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

- ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害* の発生が想定される内容を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）
禁止	⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。
- 自己判断は健康を害する原因になります。

必ず守る

⚠警告

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときは、すぐ医師の治療を受けてください。

必ず守る

電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。
- 金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。

禁止

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。
- 万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

必ず守る

⚠注意

使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでください。
- けがの原因になります。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。
- けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。

禁止

⚠注意

電池の取り扱いについて

電池の ⊕⊖ 極を正しく入れてください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

必ず守る

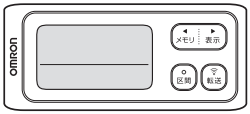
お願い

- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- 本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。故障の原因になります。
- 使用済みの電池は、端子 ⊕⊖ をセロハンテープで覆い絶縁してから、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
ウェルネスリンクサポートデスク（☞裏表紙）
までご連絡ください。

1. 本体

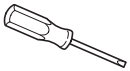


画面に貼られているシールをはがしてご使用ください。

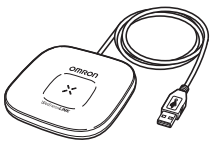
2. お試し用電池（本体に装てん済み） ⊕
3. 落下防止用ストラップ

4. ストラップ用クリップ

5. 簡易ドライバー



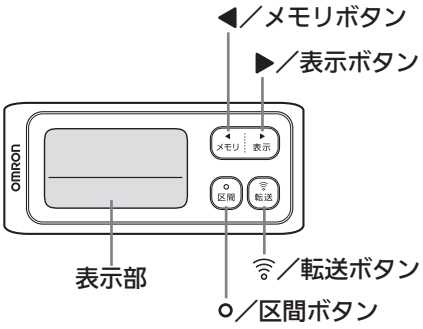
6. ウェルネスリンクのご紹介
7. スタートアップガイド
8. 取扱説明書（本書：品質保証書付き）
9. オムロン USB 通信トレイ HHX-IT2
10. USB 通信トレイ HHX-IT2 取扱説明書（品質保証書付き）



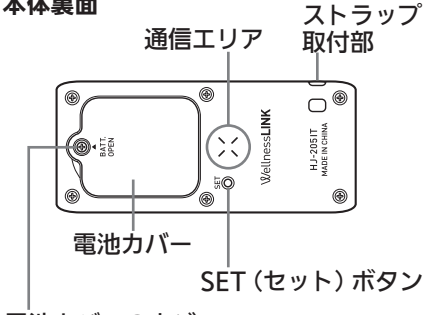
歩数計本体のみお買い上げいただいた場合、9.10. は同梱されません。

各部の名前

本体



本体裏面

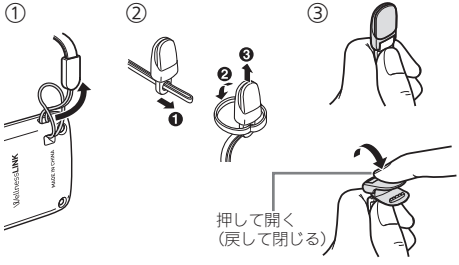


表示部

重要 画面は全点灯時の表示内容です。使用中の画面とは異なります。

ストラップとクリップの使い方

① 本体にストラップを付ける
② ①のストラップにクリップを付ける
③ クリップを開き、服などにはさんで閉じる



重要 クリップを開かずに無理に引っ張ると服などに傷をつける原因になります。

電池の寿命と交換

「⊗」が点滅／点灯したら、すみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。

「⊗」について

点滅	電池残量が少なくなっています。
点灯	電池残量がなくなりました。 測定が終了します。 転送や区間計測は開始できません。

重要

- 深夜 0:00 をはさんで電池を交換しないでください。測定記録の不整合が発生する可能性があります。
- 当日の測定値の記録は毎時 00 分におこなわれます。電池を交換すると毎時 00 分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を取り外すと、時刻が「0:00」に戻ります。再度、時刻を設定してください。
  「測定記録を転送する」
  （☞ 36 ページ）
  「本体で設定する」
  （☞ 23 ページ）

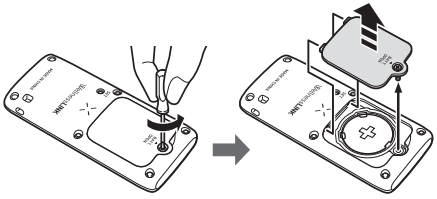
  （過去の測定記録と設定した値は消去されません。）

参考 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池交換のしかた

1 電池カバーを外す

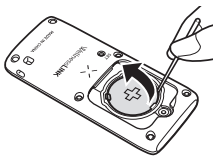
付属の簡易ドライバーまたは市販のドライバーでネジをゆるめて、カバーを外します。



2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒を差し込み、取り出します。

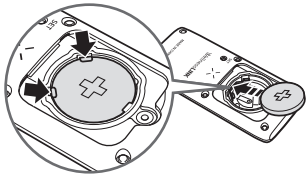
重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。



つづく

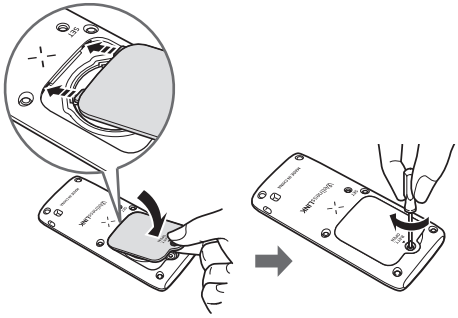
3 電池を入れる

⊕ を上にして矢印の方向から先に入れます。



4 電池カバーを閉じる

凸部を先に差し込み、ネジを締めます。



「ウェルネスリンク」に登録する

この歩数計は、「ウェルネスリンク」に登録することで、歩数計の設定や測定記録の管理がおこなえ、さまざまな健康管理サービスを利用することができます。

「ウェルネスリンク」に登録せずに歩数計を使うこともできます。「本体で設定する」（☞ 23 ページ）

登録の前に

重要 歩数計の設定や測定記録を転送するための USB 通信ソフトのインストールが必要です。インストールが終了するまで、USB 通信トレイをパソコンに接続しないでください。

- すでにユーザー登録をされている方は、パソコンサイト「ウェルネスリンク」にログイン後、「機器の設定」画面から「機器の追加」を選び、機器登録をおこなってください。
- お使いのパソコンの動作環境をご確認ください。（☞ 44 ページ）
- お使いのパソコンがインターネットに接続していることをご確認ください。
- OS やパソコンの操作方法は、それぞれの取扱説明書をご参照ください。
- インストールをするときは、Administrator（管理者）権限を持ったユーザーでログインする必要があります。

1 パソコンを起動する

2「ウェルネスリンク」にアクセスする

http://wellnesslink.jp/hj/
または「ウェルネスリンク」で検索して、トップページの「新規ユーザー登録」をクリックしてください。

3 ユーザー登録をする

「ウェルネスリンク」の画面の指示に従って操作してください。

重要 メールアドレスを送信するとメールが届きます。届いたメールに記載された URL をクリックして、ログイン ID、パスワード、ユーザー情報を登録してください。

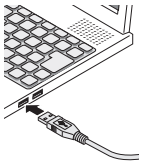
4 USB 通信ソフトをインストールする

歩数計の設定や測定記録を転送するための USB 通信ソフトをインストールします。
ウェブブラウザ以外の実行中のすべてのアプリケーションを終了してください。

重要 「ダウンロードする」をクリックするとファイルのダウンロードウィンドウが表示される場合があります。表示されたら「実行」をクリックして、インストールをおこなってください。

5 機器の登録をする

❶ USB通信トレイをパソコンに接続する



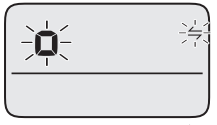
❷ 歩数計裏面のSET ボタンを押す

西暦年の「2010」が点滅します。

重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

❸ (転送)を 2 秒以上押す

通信中マークが点滅します。



つづく

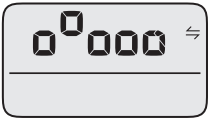
❹ 歩数計を USB 通信トレイの上に乗せる

歩数計裏面の通信エリア マークと USB 通信トレイの通信エリア マークを合わせてください。

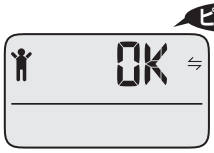
重要
- USB 通信トレイの通信エリアから歩数計がはみ出したり、傾いていたりすると正しく認識できないことがあります。
- 歩数計を 2 台以上乗せないでください。

❺ データを転送する

データの転送が始まると歩数計の表示が図のように変わります。
「ウェルネスリンク」の画面の指示に従って操作してください。



データの転送が完了すると、「OK」を表示し、ブザーが鳴ります。
USB 通信トレイから歩数計をおろし、いずれかのボタンを押してください。



データの転送ができなかった場合、「Err」を表示し、ブザーが鳴ります。
USB 通信トレイから歩数計をおろし、いずれかのボタンを押してください。
USB 通信トレイが正しく接続されていることをご確認のうえ、手順 5 の ❸ から操作してください。

重要 金属製の机の上では、正常に動作しない場合があります。数センチ離してお使いください。

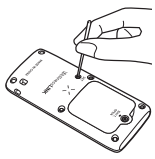
本体で設定する

「ウェルネスリンク」で、ユーザー登録と機器の登録を済まされた方は、本体での設定は必要ありません。

重要 体重や歩幅は設定の前に把握しておきましょう。
「歩幅について」（☞ 27 ページ）

■初めて設定するときは…

本体裏面の SET ボタンを押してください。
日付設定表示になります。

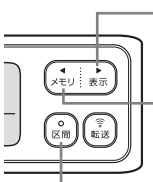


重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

日付、時刻、体重、身長、歩幅の順に設定していきます。

日付・時刻・体重・身長・歩幅を設定する

●使用するボタン



・1 回押すごとに 1 つ進む
・押し続けると早送りする

・1 回押すごとに 1 つ戻る
・押し続けると早戻しする

各項目を設定して
次の項目に移る

参考 設定途中に 5 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

1「年」を設定する

メモリ／表示で合わせ、区間で設定します。

・早送り：10 年単位

つづく

2「月」を設定する

(メモリ 表示)で合わせ、(区間)で設定します。

・早送り：1 月単位

3「日」を設定する

(メモリ 表示)で合わせ、(区間)で設定します。

・早送り：10 日単位

4「時」を設定する

(メモリ 表示)で合わせ、(区間)で設定します。

・24 時間表示
・早送り：1 時間単位

5「分」を設定する

(メモリ 表示)で合わせ、(区間)で設定します。

・早送り：10 分単位

6「体重」を設定する

(メモリ 表示)で合わせ、(区間)で設定します。

・設定範囲：30 ～ 136 kg
・早送り：10 kg 単位

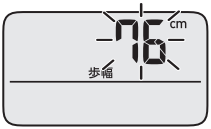
7「身長」を設定する

(メモリ 表示)で合わせ、(区間)で設定します。

・設定範囲：100 ～ 199 cm
・早送り：10 cm 単位

つづく

8「歩幅」を設定する



(メモリ/表示)で合わせ、(区間)で設定します。

・設定範囲：30 ～ 120 cm
・早送り：10 cm 単位

歩幅について

- 初めて設定するときに点滅する数値は、設定した身長から算出した歩幅の参考値です。ご自身の歩き方や体格を考慮して歩幅を設定してください。
- より正確な歩幅を知るには、10 歩程度歩いてからの 1 歩分（つま先からつま先まで、またはかかとからかかとまで）を測ってください。

これですべての設定が終わりました。

設定を変更する

本体裏面の SET ボタンを押してください。
日付設定表示になりますので「日付・時刻・体重・身長・歩幅を設定する」（☞ 24 ページ）の手順 1 から操作し、設定してください。

参考 変更中に 5 分以上放置すると、当日歩数・歩行距離表示に戻ります。

歩いてみましょう

正しい装着のしかた

ポケットに入れる

バッグに入れる

首からさげる

※ズボンのうしろポケットには、入れないでください。破損の原因となります。

※ネックストラップは、付属していません。市販のものをご使用ください。

重要 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしに付属品の**ストラップとクリップを必ずご使用ください。**

歩行を始める

歩数をカウントします。

重要 測定を始める前に必ず日付・時刻・体重・身長・歩幅を設定しておいてください。（☞ 18、23 ページ）

歩数カウントについて

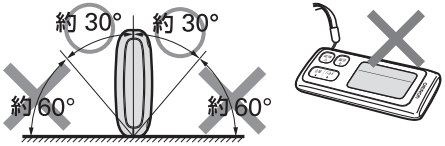
歩き始めは、誤カウントを防ぐため表示が増えません。4 秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。
（歩き始め 4 秒間の表示は変わりませんが、カウントはしています。）

参考 省電力機能について
消費電力をおさえるため、操作をしない状態が 5 分以上続くと、表示が消えます。
いずれかのボタンを押すと、再び表示します。
表示が消えた状態でも歩数はカウントされます。

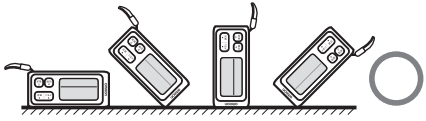
正確に計測できない場合がある使い方

・本体が地面に対して垂直になっていないとき

本体の正面が地面に対して約 60 度以下や水平のとき



※本体が地面に対して垂直であれば、傾いても逆さまになっても、カウントできます。



つづく

次のようなときは、正確に計測できない場合があります。

- 不規則に動くバッグの中
- 腰やバッグから
  ぶらさげたとき

- すり足のような歩き方
- サンダル、下駄、
  ゾウリなどでの歩行

- 混雑した場所での
  不規則な歩行
- 極端にゆっくりな歩行
- 立ったり座ったりしたとき
- スポーツ
- 階段や急斜面での歩行
- 乗り物への乗車

区間計測をする

重要 区間計測モード中は、**当日データやメモリを見ることはできません。**

開始する

※区間計測メモリは 10 回分保存されますが、本体で確認できるのは 1 回分です。

※メモリ画面表示中は (区間) を押して当日データ表示にしてください。

1 (区間) を 2 秒間押す

区間計測モード中は 区間 が点滅し、区間計測中であることをお知らせします。

2 歩く

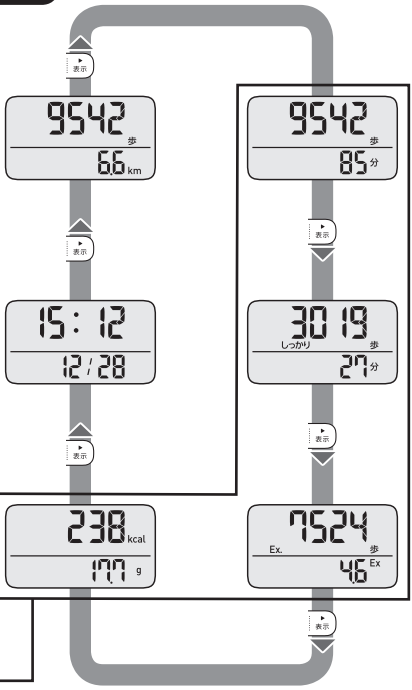
終了する

1 (区間) を 2 秒間押す

どの表示画面からでも終了できます。
区間計測モード終了後、結果を見るには (メモリ) を押します。
「過去の測定値を見る」（☞ 35 ページ）

測定結果を見る

表示を押すごとに次のように表示内容が切り替わります。



歩数・歩行距離表示

歩数と歩行距離を表示します。あらかじめ設定した目標*の歩数に到達すると、マークが現れます。

*お買い上げ時は 10,000 歩です。「ウェルネスリンク」で変更できます。

時刻・日付表示

時刻と日付を表示します。

消費カロリー・脂肪燃焼量表示

お買い上げ時：表示する

消費カロリーと脂肪燃焼量を表示します。

「ウェルネスリンク」で表示するかしないかの設定ができます。

設定を変更したときは、変更した内容を歩数計へ送るため、必ずデータの転送をおこなってください。

「測定記録を転送する」（☞ 36 ページ）

歩数・歩行時間表示

お買い上げ時：表示しない

歩数と歩行時間を表示します。

しっかり歩数・しっかり歩行時間表示

お買い上げ時：表示しない

しっかり歩数としっかり歩行時間を表示します。

■「しっかり歩数・しっかり歩行時間」とは…

脂肪を効果的に燃焼することができる有酸素運動状態の歩数とその歩行時間です。

Ex 歩数・Ex 量表示

お買い上げ時：表示しない

Ex 歩数と Ex 量を表示します。

■「Ex 歩数」とは…

健康づくりに適している歩行状態の歩数です。

■「Ex 量」とは…

Ex 歩数に基づき活動した強さの量です。

区間計測モード中は区間が点滅し、区間計測中であることをお知らせします。

過去の測定値を見る

1 日の測定値（区間計測データ以外）は、時刻が「0:00」になると自動的に記録されて表示は「0」に戻ります。

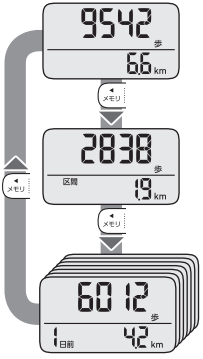
1 表示 を押して、見たい表示内容を選択する

（時刻・日付表示を除く）

※「測定結果を見る」（☞ 33 ページ）

2 メモリ を押して、過去の測定値を見る

- メモリ を押すごとに次のように表示内容が切り替わります。
- 現在の表示に戻るには 区間 を押します。



参考 ボタン操作をしない状態が 1 分以上続くと、メモリ表示する前の画面に戻ります。

測定記録を転送する

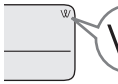
この歩数計は、パソコンから測定記録を転送することで、さまざまな健康管理サービスを利用することができます。記録した測定値（最大 35 日分、区間計測：最大 10 回分）を転送できます。

「ウェルネスリンク」マークについて

Ⓦ が点滅／点灯したときは、すみやかに測定記録を転送してください。

点滅：10 日分以上の測定記録、もしくは、8 回分以上の区間計測の測定記録があります。すみやかに測定記録を転送してください。

点灯：14 日分以上の測定記録、もしくは、10 回分の区間計測の記録があります。古い測定記録から順に削除されます。すぐに測定記録を転送してください。



USB 通信トレイとパソコンを接続する前に、次のことをご確認ください。

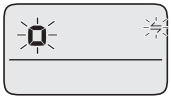
- お使いのパソコンがインターネットに接続していること。
- 「ウェルネスリンク」への初期登録が完了していること。
- パソコンに USB 通信ソフトがインストールされていること。
  「『ウェルネスリンク』に登録する」（☞ 18 ページ）

1 パソコンを起動する

2 USB 通信トレイをパソコンに接続する

3 (転送)を 2 秒以上押す

通信中マークが
点滅します。



4 歩数計を USB 通信トレイの上に乗せる

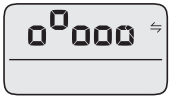
歩数計裏面の通信エリア マークと
USB 通信トレイの通信
エリア マークを
合わせてください。

重要

- USB 通信トレイの通信エリアから歩数計がはみ出したり、傾いていたりすると正しく認識できないことがあります。
- 歩数計を 2 台以上乗せないでください。

5 測定記録を転送する

転送が始まると歩数計の表示が図のように変わります。

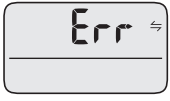


転送を中止したいときは、いずれかのボタンを押してください。

転送が完了すると、「OK」を表示し、ブザーが鳴ります。
USB 通信トレイから歩数計をおろし、いずれかのボタンを押してください。

転送した測定記録は次のウェブサイトで確認できます。
パソコンで：http://wellnesslink.jp/
携帯電話で：
http://wellnesslink.jp/mobile/

転送ができなかった場合、「Err」を表示し、ブザーが鳴ります。USB 通信トレイから歩数計をおろし、いずれかのボタンを押してください。USB 通信トレイが正しく接続されていることをご確認のうえ、手順 3 から操作してください。



重要 金属製の机の上では、正常に動作しない場合があります。数センチ離してお使いください。

使い方

初期化する

設定した値と測定記録（過去の測定値）をすべて消去したいときは、次の手順で初期化をしてください。

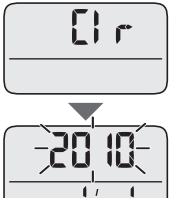
1 本体裏面の SET ボタンを細くて折れにくい棒で押す

日付設定表示になります。

重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

2 表示と転送を同時に 2 秒以上押す

「Clr」と表示後、日付設定表示になります。設定した値と過去の測定値のすべてが消去されます。



再度使用する場合は設定が必要です。（☞ 18、23 ページ）

参考 5 分以上放置すると表示が消え、ご購入時の状態に戻ります。SET ボタンを押すと日付設定表示になりますので、はじめから設定し直してください。（☞ 18、23 ページ）

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませてよく絞ったやわらかい布で、ふき取ります。その後、からぶきしてください。

重要 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

長期間（3 カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原　因	対処のしかた
⊠ が点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞ 15 ページ）
⊠ が点灯した	電池残量がなくなった	
何も表示しない	省電力機能になっている	メモリ／表示 ／ 送信 ／ 測定 いずれかのボタンを押してください
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください（☞ 15 ページ）
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞ 15 ページ）
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「正しい装着のしかた」をご覧ください（☞ 28 ページ）
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください（☞ 30 ページ）
	設定値（日付・時刻等）が間違っている	設定変更をしてください（☞ 19、23 ページ）
エラー表示が出た Err	動作異常が起きた	電池を入れ直してください（☞ 15 ページ）
転送中にErr表示が出た 通信中マーク Err	パソコンの表示を確認し、指示に従ってください	

こんなとき	原　因	対処のしかた
データの転送ができない	USB 通信ソフトがインストールされていない、または USB 通信ソフトが起動していない	通信ソフトをインストール、または起動してください（☞ 18 ページ）
	転送 が押されていない	転送 を 2 秒以上押してください
	歩数計の通信エリアマークと USB 通信トレイのマークとが合っていない、または距離が離れすぎている	歩数計と USB 通信トレイのマークを合わせてください、または通信可能な距離まで近づけてください（☞ 21 ページ）
	USB 通信トレイがきちんと接続されていない	接続し直してください
	強い磁力や電波の発生するものの近くでデータの転送をした	電波の影響を受けない場所で、もう一度データの転送をおこなってください
マークが点滅／点灯した	記録した測定値がある一定以上転送されていない	データを転送してください（☞ 36 ページ）
表示内容がおかしい／ボタン操作が働かない		電池を入れ直してください（☞ 15 ページ）

上記の方法でも直らない場合は、ウェルネスリンクサポートデスクまでお問い合わせください。（☞裏表紙）

参考 本商品の故障、修理のときは、設定した値や当日データを含むすべての測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

仕　様

販売名	オムロン 歩数計 **HJ-205IT**		
電源電圧	DC3V（リチウム電池　CR2032 × 1 個）		
表示	歩数	0 ～ 99,999 歩	（0 ～ 999,999 歩）
	歩行距離	0.0 ～ 999.9 km	（0.0 ～ 999.9 km）
	歩行時間	0 ～ 1,440 分	（0 ～ 1,440 分）
	区間計測	0 ～ 9,999 分	（0 ～ 9,999 分）
	しっかり歩数	0 ～ 99,999 歩	（0 ～ 999,999 歩）
	しっかり歩行時間	0 ～ 1,440 分	（0 ～ 1,440 分）
	区間計測	0 ～ 9,999 分	（0 ～ 9,999 分）
	Ex 歩数	0 ～ 99,999 歩	（0 ～ 999,999 歩）
	運動量：Ex 量	0.0 ～ 999.9 Ex	（0.0 ～ 999.9 Ex）
	消費カロリー	0 ～ 59,999 kcal	（0 ～ 59,999 kcal）
	区間計測	0 ～ 99,999 kcal	（0 ～ 99,999 kcal）
	脂肪燃焼量	0.0 ～ 999.9 g	（0.0 ～ 999.9 g）
	区間計測	0.0 ～ 5999.9 g	（0.0 ～ 5999.9 g）
	日付	2010 年 1 月 1 日～ 2040 年 12 月 31 日	
	時刻	0:00 ～ 23:59	
	メモリ	7 日分	（35 日分 *1）
	区間計測	1 回分	（10 回分）
	（ ）内は「ウェルネスリンク」のウェブサイトで参照可能		
設定	日付	2010 年 1 月 1 日～ 2040 年 12 月 31 日	
	時刻	0:00 ～ 23:59	：24 時間表示
	体重	30 ～ 136 kg	：1 kg 単位
	身長	100 ～ 199 cm	：1 cm 単位
	歩幅	30 ～ 120 cm	：1 cm 単位
	目標歩数	1,000 ～ 100,000 歩 「ウェルネスリンク」接続のみ変更可能	：1,000 歩単位
使用環境温湿度	− 10 ～＋ 40℃・30 ～ 85% RH		
電池寿命	約 1 年 *2（1 日 4 時間作動時）		
外形寸法	幅 約 75.5 ×高さ 約 33.0 ×奥行き 約 11.5 mm		
質量	約 28 g（電池含む）		

付属品	お試し用電池（CR2032 × 1 個、内蔵）、 落下防止用ストラップ、ストラップ用クリップ、 簡易ドライバー、ウェルネスリンクのご紹介、 スタートアップガイド、取扱説明書（品質保証書付き）、 オムロン USB 通信トレイ HHX-IT2*3、 USB 通信トレイ HHX-IT2 取扱説明書（品質保証書付き）*3

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

*1 35 日分のうち直近 14 日分は、1 時間ごとの測定値を記録。

*2 新品電池使用、当社試験条件による

*3 歩数計本体のみお買い上げの場合、同梱されていません。

「ウェルネスリンク」をご利用いただけるパソコンの動作環境

対応 OS	日本語版 Microsoft Windows XP (SP3 以上) /Vista/7
インターフェイス	USB ポート (USB Revision 2.0/1.1 準拠)
対応ブラウザ	Internet Explorer 6.0 以上、Firefox 3.0 以上、Safari 4 以上
その他	Adobe Flash Player 10 以上、Adobe Acrobat Reader 8.0 以上

※インターネット接続環境にないパソコンではご利用になれません。

※推奨環境であってもお客様の環境によっては正常に動作しない場合があります。あらかじめご了承ください。

※Microsoft、Windows、Windows XP、Windows Vista、Windows 7、Internet Explorer は、米国 Microsoft Corporation の米国、日本およびその他の国における登録商標または商標です。

※Firefox は、Mozilla Foundation の米国およびその他の国における商標または登録商標です。

※Safari は、Apple Inc. の米国ならびに他の国における登録商標または商標です。

※Adobe、Adobe Flash Player、Adobe Acrobat Reader は、Adobe Systems Incorporated（アドビ システムズ社）の米国ならびに他の国における登録商標または商標です。

※その他の本書に記載されている会社名、製品名は一般に各社の商標または登録商標です。

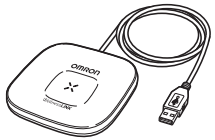
別売品について

別売品のお求めは、
ウェルネスリンクサポートデスク（☞裏表紙）
までご連絡ください。

次の別売品をご用意しています。

• USB 通信トレイ

型式 HHX-IT2



歩数計本体のみもご用意しています。

型式　HJ-205IT-PK2（ピンク）
　　HJ-205IT-Y2 （イエロー）
　　HJ-205IT-B2 （ブルー）
　　HJ-205IT-W2（ホワイト）

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、ウェルネスリンクサポートデスクにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下・水没などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低6年間保有しています。